

СМАЧНО І КОРИСНО

Яблучні пектини виводять із організму токсини

З'ївши яблуко, ми відчуваємо приплив життєвих сил, тому що у цьому фрукті міститься цілий набір вітамінів і мікроелементів: вітаміни С, В1, В2, РР, А, Е, кальцій, магній, калій, фосфор, натрій, йод, кремній, марганець, мідь, цинк, нікель, молібден, кобальт. Всі корисні речовини, на які багаті круглі плоди, у комплексі поліпшують загальний стан організму, фізичну витривалість, підвищують імунітет й опірність різним сезонним хворобам, нормалізують склад крові.

Яблуко є чудовим дієтичним продуктом. Клітковина активізує травний процес і стимулює втрату зайвої ваги. Крім того, у яблучці зовсім немає жирів, тому надлишок холестерину не загрожує. Пектини, клітковина і целюлоза, що містяться у запашних плодах, потрапляючи в кишечник, збирають усі токсичні речовини й виводять їх, а також пригнічують розвиток хвороботворних мікроорганізмів.



Регулярне вживання яблук зміцнює стінки судин, нормалізує їх ламкість і проникність, зменшує ризик закупорки холестериновими бляшками. Тому два з'їдених яблук або 400 грамів стовідсоткового яблучного соку здатні сповільнити процес окислювання холестеролу і його відкладення на стінках артерій.

Пережовуючи соковиті часточки, ми очищаємо від нальоту зубну емаль, також масажуються ясна, у них поліпшується кровообіг.

ВАРТО ЗНАТИ

Білий рис сприяє розвитку діабету

Учені з Гарвардської школи громадського здоров'я вивчили результати чотирьох досліджень, проведених у Сполучених Штатах, Австралії, Китаї та Японії. В цілому в них взяла участь більше 350 тисяч осіб у віці від 4 до 22 років. Жодній з них на момент початку дослідження не був поставлений діагноз «діабет».

У результаті обробки статистичних даних був виявлений зв'язок між вживанням білого рису та цукровим діабетом 2 типу, причому на першому місці по захворюваності виявилися жінки. На основі отриманих даних учені з Гарварда зробили такий прогноз: кожна порція білого рису (при-

близно 158 г) збільшує ризик розвитку діабету на 10%!

У порівнянні з коричневим рисом у білих сортах міститься менше поживних речовин, таких як клітковина, магній і вітаміни. При цьому білий рис, який впливає також і на глікемічний індекс, — основна культура, що споживається в усьому світі. «Отримані результати дуже важливі, — коментує дієтолог Карен Конгров, експерт Hospital Center у Нью-Йорку. — Цей простий вуглевод шкідливий, він значно впливає на показники глікемічного індексу, провокуючи різке підвищення цукру в крові навіть у тих людей, які не страждають від діабету».

ДОСЛІДЖЕННЯ

Харчові добавки не допоможуть схуднути

Таблетки для схуднення — це міф, заявили дослідники з Університету штату Орегон (США). Вони проаналізували дію близько сотні харчових добавок із чотирьох основних груп: комплекси, що блокують усмоктування жирів і вуглеводів; стимулятори для прискорення обміну речовин; добавки для «зміни складу тіла»; препарати, що тамують апетит. Учені виявили, що жоден із них не допомагає схуднути, зате деякі можуть

підірвати здоров'я. Аналіз показав, що багато харчових добавок мають побічні ефекти — від здуття живота до хвороб серця. А втрачена вага з їх допомогою в результаті склала не більше одного кілограма в порівнянні з прийомом плацебо.

Кращий спосіб схуднути, наголошують фахівці, — знизити споживання жирів і цукру, віддавати перевагу цільнозерновим продуктам, овочам, фруктам і нежирному м'ясу.

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Капуста характеризується високим вмістом макро- і мікроелементів, серед яких: калій, магній, фосфор, кальцій і залізо. У всіх видах капусти міститься збалансований природою комплекс вітамінів: А, В1, В2, В6, С, Е, РР, U, P, K

Свіжий сік капусти має протикашельну, відхаркувальну і пом'якшувальну властивості

80% вуглеводів капусти складають фруктоза і глюкоза

Капуста є прекрасним профілактичним засобом проти цинги

Дієтологи рекомендують капустяний сік при серцевих та шлункових хворобах



Кількість вітаміну С, що міститься в капусті, майже дорівнює лимону

Всі види капусти характеризуються високим вмістом білка

Капуста містить глюкозу і фруктозу, пектинові речовини та клітковину

Під впливом капустяного соку зникають диспепсичні явища, поліпшується функція печінки

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Капуста має грубі харчові волокна і тому виключається з дієтичного та лікувального меню людей, що страждають на виразкову хворобу, а також гастрит, коліт, холецистит, діабет, захворювання нирок і сечовивідних шляхів.

Джерело: газета «Відомості.UA»

Мамине молоко захищає дитячі легені від інфекцій

Фахівці зі Швейцарії й Великої Британії вивчали стан здоров'я 1,5 тисячі дітей, які народились у 1993-1997 роках. Вони оцінили тривалість грудного вигодовування, інші зовнішні умови, в яких зростали малюки, та проаналізували симптоми захворювання легневих шляхів. Дослідження показало чітку закономірність: що довше дитина харчувалася грудним молоком, то краще в неї розвинені дихальні шляхи, нижчий ризик інфекцій легенів, алергії, астми.



Консерванти за століття збільшили жіночі груди на три розміри

За останні 100 років розмір грудей у жінок збільшився на три розміри. Такого висновку дійшли британські вчені. Поясненням даної тенденції, на думку експертів, є вплив на сучасних людей штучних гормонів. Згідно з висновками науковців, у організм жінки ці речовини потрапляють разом із консервантами, добавками і пестицидами з їжі, а за дією схожі на натуральний гормон естроген.

Рак нирок і сечового міхура протікає практично без симптомів

Рак досі вважається однією з найнебезпечніших і важких у лікуванні хвороб. Зі всієї онкопатології в Україні перше місце займає рак молочної залози, на другому — рак простати. Волинські урологи кажуть, що рак сечовидільної системи набирає обертів, особливо серед чоловіків. І, на жаль, хворі звертаються до лікарів уже на пізніх стадіях, коли пухлина проростає у м'язові тканини.

Статистика каже, що на кінець 2011 року серед мільйонного населення Волині було зафіксовано 162 хворих на рак простати, рак нирок діагностували у 129 волинян, а пухлини сечового міхура виявили у 78 мешканців нашого краю. Всього на диспансерному обліку знаходиться 628 пацієнтів з онкопатологіями нирок, простати - 831 волинянин, сечового міхура - 474 хворих. «Якби ми знали, що передусім онкології, то всі були б лауреатами Нобелівської премії в галузі медицини. Однозначно встановити причини появи онкозахворювання сечовидільних шляхів неможливо», — каже завідувач урологічного відділення Волинської обласної клінічної лікарні, лікар вищої категорії Андрій Онищук.

«Відомості» вирішили детальніше дізнатися про рак нирок, сечового міхура та простати і новітні методи видалення пухлин, які протягом останніх двох років застосовують обласні урологи. Журналісту навіть вдалося побувати на одній із таких операцій.

РАК ПРОСТАТИ

Уролог Андрій Онищук розповів, що найчастіше факторами, які збільшують ризик раку простати, є шкідливе виробництво, робота з хімікатами та куріння.

— Кожен чоловік після сорока років мусить здавати кров на простат-специфічний антиген (ПСА). Навіть якщо він вважає себе цілком здоровим і не має жодних скарг, усе одно раз на рік повинен здавати кров на ПСА. Симптоми, за якими можна запідозрити рак простати: затримка сечовиділення, кров



Лікар Онищук проводить операцію ТУР — видалення пухлини з сечового міхура

статі, матеріал якої віддається на гістологічне дослідження. Лабораторія вивчає цей препарат і дає остаточний висновок: рак це чи ні та яка його форма. Крім того, пацієнт проходить комп'ютерну томографію тазових органів.

— Якщо це перша стадія раку, то лікарі проводять операцію з видалення простати, і чоловік виходить практично здоровою людиною, — каже уролог Онищук. — Хотів би наголосити, що в стінах обласної лікарні лікування будь-якого онкологічного пацієнта відбувається лише консиліумом у складі хірурга, хіміотерапевта, радіолога, онколога, які визначають тактику подальшого лікування.

РАК СЕЧОВОГО МІХУРА

Рак сечового міхура — хвороба поширена більше серед чоловіків, аніж серед жінок. Причини практично ті ж самі, що й у раку простати. Головний симптом — знову ж таки поява крові в сечі.

— Але, на жаль, сьогодні рак сечового міхура протікає практично без симптомів. Людина почувається здоровою, і випадково, як правило, жінкам — гінеколога, а чоловікам — суміжні спеціалісти призначають ультразвукове обстеження, під час якого і виявляють пухлини, — каже Андрій Онищук. — Завдяки управлінню обласної лікарні на чолі з головним лікарем Іваном Сидором, діагностичні можливості в плані онкології є без перебільшення необмеженими. Крім томографа та ангіографа, які вже використовуються в лікарні, на разі йде монтаж 16-зрізового томографа та ультрасучасного апарату ангіографії. У планах — придбати новий МРТ. Є потужна лабораторія, яка здатна діагностувати рак за 14 онкомаркерами. При ракові сечового міхура фахівці роблять цистоскопію, тобто об'єктивний огляд, УЗД, комп'ютерну томографію та, якщо є потреба, МРТ. Із цих даних можна визначити, чи це одиночна пухлина, чи їх є кілька, наскільки глибоко вона проростає в стінку сечового міхура.

У світі «золотим стандартом» лікування раку сечового міхура вважається трансуретральна резекція (ТУР). Її вже протягом тривалого часу застосовують в обласній клінічній лікарні на перших стадіях раку. Перевагами ТУР є те, що це операція без розрізу: через уретру вводиться апарат, яким проводиться саме видалення пухлини в межах здорових тканин і коагуляція (припалювання) пошкоджених місць, причому весь процес лікар бачить на моніторі. Після ТУР і адекватної внутрішньорічкової хіміотерапії, як правило, люди оздоровлюються повністю.

— У разі поширення пухлини у м'язовий шар стінки сечового міхура виникає потреба внутрішньорічкової хіміотерапії та променевої

терапії. Іншими словами, в артерію, яка постачає кров у сечовий міхур, ставиться катетер, через який вводяться хіміопрепарати. До всього ж внутрішньорічкової хіміотерапії значно знижує ризик рецидиву раку. У нас налагоджена активна співпраця з онкодиспансером у плані передопераційної та післяопераційної променевої терапії, — розповідає головний уролог області пан Онищук.

РАК НИРОК

— Нас в інституті вчили так: є три симптоми, за якими можна виявити пухлину нирок. По-перше, це утворення повинне пальпуватися (намацуватися) при огляді живота, по-друге, повинна бути кров у сечі, по-третє, пацієнт скаржиться на періодичні чи постійні болі в попереку. Зараз же ураження нирок пухлиною протікає атипово, без симптомів. Виявляють пухлини здебільшого під час звичайних медичних оглядів, УЗД, — акцентує лікар Онищук.

Волинська клінічна лікарня може пишатися тим, що у ній, чим не можуть похизуватися інші області, протягом останніх двох років проводять такі операції, як радикальні нефректомії, коли видалається нирка, жирова клітковина навколо неї, надирник і лімфатичні вузли з боку ураження пухлиною. Два роки тому також почали широко використовувати резекцію нирки, коли орган під час операції зберігається, а зловиякне утворення видалається лише з частиною нирки в межах здорових тканин. Такі операції тривають від трьох до шести годин. Варто додати, що видалення нирки чи її частини є відкритими операціями, а завдяки апарату аргоноплазмової коагуляції хірургічне втручання проходить із мінімальною втратою крові пацієнта і триває до півтори години.

Ще одним методом діагностики раку нирки є ангіографія ниркових артерій. У неоперабельних випадках на ангіографії проводять редукцію, тобто послаблення чи призупинення кровопостачання пухлини, щоб позбавити її живлення, а відповідно, призупинити ріст. При дуже великих пухлинах нирки волинські урологи практикують емболізацію (закупорку) ниркових артерій, що значно знижує викид ниркових клітин у кров'яне русло, а отже, й можливість виникнення метастазів. До речі, найбільша пухлина, яку довелося видалити лікарів Андрію Онищуку, росла з нирки та сягала розмірів 30 на 15 сантиметрів.

Крім того, на базі поліклініки обласної лікарні створено диспансерне відділення, на обліку в якому перебуває близько 750 волинян із онкоурологічними патологіями. Цих пацієнтів активно, з визначеною кратністю оглядають волинські урологи, як того вимагають стандарти Мінздоров'я.

Ірина КОСТЮК